साधे पाणी, जादू करी



डॉ. किशोरी पै

साधे पाणी, जादू करी

डॉ. किशोरी पै



प्रकाशिका : सौ. सुप्रिया शरद मराठे
नवचैतन्य प्रकाशन,
न्यू गजांत को-ऑप. हौ. सो. लि.
ब्लॉक नं. सी/११, तळमजला,
कासांम्गोनगर, फ्लायओव्हरजवळ,
एस. व्ही. रोड,
बोरिवली (प.), मुंबई - ४०० ०९२

© : डॉ. किशोरी पै
५, मीनाक्षी बिल्डिंग
दुसरा मजला
डॉ. आत्माराम बोरकर रोड,
पणजी, गोवा ४०३००१

प्रथमावृत्ती : जानेवारी २००५

मुखपृष्ठ : श्री. भावसार

अक्षरजुळणी : सौ. चेतना विकास वडके
दूरध्वनी : २४४७५४८७

मुद्रक : सौ. शामला अनंत चिंचणीकर
माधुरी मुद्रण
४४३, शिवाजीनगर,
पुणे - ४११ ००५.

मूल्य : बारा रुपये

प्रिय भगिनीसमान असणाऱ्या
महान लेखिका
शिरीष पै
यांना सप्रेम भेट

-डॉ. किशोरी पै

अनुक्रमणिका

हायड्रोथेरॅपी (Hydrotherapy)

पूर्वी माणसांची रहाणी अगदी साधी होती. शुद्ध हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी व अन्न हे प्रत्येक मानवाला आवश्यक आहे.

त्यातील पाणी व अन्न तसेच प्राणवायु, जीवन जगण्यासाठी फारच महत्त्वाचे आहे.

पाण्याला संजीवन म्हणतात. आपल्या शरीरामध्ये ७०टक्के पाणीच असते.

हे सारे काही आपणास माहितच आहे. पण शुद्ध पाण्यामुळे अनेक रोग बरे होऊ शकतात, हे मात्र खूपशा लोकांना माहित नसते. ' योजक: तत्र दुर्लभ: '. हा जलोपचार करायला पैसे पडत नाहीत. त्याला कसलेही साईड इफेक्टस् नसतात. मुख्य म्हणजे हा जलोपचार केव्हाही, कुठेही सुरू करता येतो.

पाणी पिण्यासाठी किंवा स्वयंपाकासाठी वापरताना पण काळजी घ्यायला हवी. बरेचसे पाणी स्वच्छ मोठ्या भांड्यात घालून कमीतकमी २०-२५ मिनीटे चांगले उकळवून मग एका स्वच्छ फडक्यामधून गाळून घ्यावे. पाण्यात तळाशी दूषित कण व साका बसतो. फक्त वरचे स्वच्छ पाणी गाळून घेतल्यामुळे त्या शुद्ध जंतुरहित व दूषित कण व साकारहित पाण्याचा आपल्याला

चांगला उपयोग करता येऊ शकेल. पिण्याकरता व स्वयंपाका-साठी हे पाणी उत्तम असते.



पाणी व आपण

ह्या धकाधकीच्या जीवनातही आपण नको त्या गोष्टींच्या पाठी धावत आहोत. माणसाला अप्राप्य अशा गोष्टींची आवड व ओढ असते. सहजप्राप्य वस्तूकडे किंवा गोष्टींकडे तो लक्षच देत नाही. अशीच एक गोष्ट म्हणजे पाणी. *(पाणी, जल, नीर, तसेच संजीवन)* पाणी असले तर आपले जीवन आहे. एक दिवस जरी नळाला पाणी आले नाही तर पहा कशी सर्वांचीच गाळण उडते ! पाणी नसल्यामुळे तहानेने जीव व्याकुळ होतो. पाण्यामुळे आपले क्षणोक्षणी अडते. त्यामुळे पाणी हे आपल्या सर्वांच्या जीवनाला फारच आवश्यक आहे.

आपल्या शरीरामध्ये ७० टक्के पाणीच असते. जी माणसे पाणी फारच कमी पितात त्यांना नाना रोगांना सामोरे जावे लागते.

पाणी प्याल्यामुळे काही रोगामध्ये फारच फायदा होतो. पण जे पाणी तुम्ही वापराल ते शुद्ध असले पाहिजे. सर्व ठिकाणीच आपल्याला शुद्ध पाणी मिळू शकत नाही. काही ठिकाणचे पाणी

जड असते तर दुसऱ्या ठिकाणच्या पाण्यात चुनखडीचे प्रमाण असते व त्यामुळे ते शरीराला व केसालाही हानीकारक असते. पाणी शुद्ध करण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. त्यापैकी किती योग्य आहेत व किती अयोग्य आहेत हे अनुभवानेच समजून येते.

पूर्वापार चालत आलेली एक अतिशय सोपी व जास्त खर्चिक नसलेली अशी एक सर्वोत्तम पद्धत आहे. एका स्वच्छ भांड्यात बरेचसे पाणी उकळवून ठेवावे. साधारणत: वीस-पंचवीस मिनिटे पाणी चांगले उकळावे. मग ते नीट झाकून निवळण्यासाठी ठेवून द्यावे. काही काळाने त्या पाण्यातील दूषित द्रव्ये खाली बसतात. हे पाणी संपूर्ण न घेता वरचे घ्यावे *(कारण साका खाली बसलेला असतो.)* वरचे पाणी अलगद काढून घेतलेले असते

असे पाणी प्यायल्याने काहीही तोटा न होता फायदाच होतो. दिवसाला ६ ते ७ पेले पाणी प्याले की प्रकृती उत्तम रहाते.

पूर्वी जेवण्याअगोदर हातावरती पाणी घेऊन आचमन करत. ही पद्धत अतिशय उत्तम होती. आचमन केल्याने हातही ओला रहातो, हाताला अन्न चिकटत नाही; व पाणी पोटात न जाता अन्नमार्ग ओला राहतो. जेवणापूर्वी अर्धा तास अगोदर व अर्धा तास नंतर पाणी पिऊ नये, म्हणजे भूक चांगली लागून अन्नाचे पचन होते.



आंघोळीचा आनंद कसा लुटाल ?

शेजारच्या ब्लॉकमधून येणाऱ्या बाळाच्या रडण्यामुळे माझे कामातले लक्ष साफ उडाले. त्या बाळाच्या रडण्यामध्ये अतीव वेदनांची झाक होती. तेथे काय झाले आहे पाहण्यासाठी मी सहज गेले. तेथील सारेच वातावरण तापले होते. बाळ पाटावर बसून किंचाळत होता.

समोरच गरम पाण्याने भरलेली बादली होती. तिच्यामधील पाण्यामधून वाफा निघत होत्या व सुधाताई त्या बादलीमधून पाण्याने भरलेले तांबे घेऊन त्या बाळावरती उपडे करत होत्या. बाळाचे सर्वांग लालभडक झाले होते. पण सुधाताईंना मात्र आपल्या लाडक्या लेकाची ही अवस्था दिसत नव्हती.

' अहो, हे काय चालवले आहेत सुधाताई ? बाळाला भाजण्याचा का तुमचा विचार आहे ?' सुधाताईंच्या तडाख्यातून बाळाला उचलत मी म्हटले.

सुधाताई रागवल्या, पण वरून तसे न दाखवता त्या म्हणाल्या, ' बाळाला किनई सर्दी झाली आहे. कोमट पाणी त्याला बाधेल, म्हणून गरम पाण्याने नहायला घालत होते. '

' पण सुधाताई, त्या पाण्यात तुमचा हात तरी घालून पहा. किती गरम पाणी आहे ते.'

सुधाताईंनी पाहिले, तो काय पाण्याचा गरम स्पर्श त्यांना चांगलाच जाणवलेला दिसला. त्या कावऱ्याबावऱ्या झाल्या व म्हणाल्या, ' होय हो, खूपच गरम पाणी आहे. पण मला मात्र तेव्हा ते खूप गरम पाणी आहे असे जाणवले नाही. माझ्या छबकड्याला चांगलेच भाजले की मी ?

बोलता बोलता त्या रडवेल्या झाल्या व मग त्यांना स्नानाचे सर्व नियम मला समजावून सांगावे लागले. शरीरामधून घामाच्या रूपाने रोज जरूर नसलेले द्रव पदार्थ बाहेर टाकले जातात व ते आपल्या त्वचेवरती येऊन रहातात. जर आपण रोज स्नान केले नाही तर त्या पदार्थामुळे आपल्या त्वचेची छिद्रे बंद होतात. ही घाण शरीरावरती राहिल्यामुळे सर्वांगाला एक प्रकारचा घाणेरडा वास मारतो. रोज स्नान केल्यामुळे त्वचेवरची घाण निघून जाते. असे झाल्याने त्वचेवरची घाण निघून गेल्यामुळे त्वचेची छिद्रे खुली होतात.

स्नानामुळे त्वचेवरील रक्तवाहिन्यावरती परिणाम होऊन रुधिराभिसरण चांगले वेगाने होते. त्यामुळे शरीराचा थकवा दूर होतो. उत्साह वाढतो. पचनसंस्थेला मदत होऊन भूक चांगली लागते. शरीरावर साठलेली घाण निघून गेल्यामुळे त्वचेला खाज वगैरे सुटत नाही. कित्येक जमातीची माणसे आठआठ दिवस आंघोळच करत नाहीत. अशा रुग्णांना तपासण्याचे डॉक्टरना दिव्य करावे लागते. रोज स्नान करणे म्हणजे शरीराला अपाय

करणे अशी ह्या लोकांची समजूत असते. पण ते स्नान करत नसल्यामुळे त्यांना अनेक प्रकारचे त्वचारोग होऊ शकतात. कपडे तेच तेच वापरल्यामुळे कपड्यामध्ये उवा होतात. ह्या लोकांना कितीही समजावून सांगितले तरी फायदा होत नाही. कारण ते त्यांच्या संस्काराविरुद्ध असते. काही लोकांना पाण्याच्या अभावी स्नान करणे जमत नाही. मग निदान ओल्या फडक्याने सारे शरीर तरी रोज चांगले पुसून काढावे.

स्नान करण्यापूर्वी सर्वांगाला तिळाच्या तेलाचा किंवा ते न मिळाल्यास खोबरेल तेलाने मसाज करावा. सर्वांगाला वरीलप्रमाणे तेल लावल्यामुळे रात्री चांगली झोप लागते. दृष्टी उत्तम रहाते. त्वचा निरोगी व मुलायम राहून, त्वचेला टवटवी येते. अंगावरती सुरकुत्या पडत नाहीत. मेंदू शांत रहातो. बाळंतीण व मुलांना तेलामध्ये थोडी हळद घालून मग ते तेल चोळावे. असे केल्याने त्वचा निर्जंतुक रहाते व रोग होत नाहीत.

तेल शरीरावरती तसेच राहू देऊ नये. तेलकटपणा जाण्याकरीता सोसवेल एवढे गरम पाणी वापरावे.

थंड पाण्याने स्नान केल्यामुळे सर्वांगाला उब येते व त्यामुळे हुशारी वाटते. गार पाण्याच्या स्नानामुळे शरीरातील उष्णतेमुळे झालेले विकार कमी होतात.

माझ्या एका स्त्रीरुग्णाने कोठे तरी वाचले की उष्ण प्रकृतीच्या माणसांनी गार पाण्यात स्नान करावे. मग काय ?

मागचापुढचा विचार न करता व डॉक्टरांचा सल्ला न घेता तिने सरळ गार पाण्याने न्हायला सुरवात केली. दोनचार तांबे अंगावरती ओतताच शिरशिरी भरून आली, पण हूऽऽहूऽऽहूऽऽ करत ती नहातच राहिली. तिचे दात खडखड वाजत होते. तोंडाने शास्त्रीय संगीत सुरू होते. ती नहात होती. असे चार पाच वेळा झाल्यावरती ती जी आजारी पडली ती चांगली महिनाभर !

अर्थात, गार पाण्याने स्नान करा, असे सांगणाऱ्या लेखकाला तिने सारा दोष दिला हे सांगणे नकोच.

पण मला तुम्ही सांगा, ह्या मीनेला लहानपणापासून गरम पाण्याने स्नान करण्याची सवय होती. जर थंडीचे दिवस असतील तर ती तोंडही गरम पाण्याने धुवायची. दुसरे असे की ती रहात होती थंड प्रदेशामध्ये. तिसरे म्हणजे तिने गार पाण्याने आंघोळ करायला सुरवात केली ती हिवाळ्यातच ! चौथे म्हणजे कुठलीही सवय बदलताना हळुहळू बदल केला पाहिजे. म्हणजे अगोदर थोडे कोमट पाण्याने नहात नहात मग गार पाण्याची सुरवात करावी. पण तसे हिने केले नव्हते. चूक केली आपण व खापर मात्र फोडले त्या बिचाऱ्या लेखकावरती ! सारांश, ऊन पाण्याची सवय असलेल्या लोकांनी एकदम गार पाण्याने आंघोळ केल्यास ते अपायकारक होऊ शकते.

गरम पाण्याच्या स्नानामुळे वातविकारी व कफविकारी लोकांना फायदा होतो. कारण गरम पाण्याच्या स्नानामुळे त्यांना

बरे वाटते व कफविकार कमी होतात. मात्र एक लक्षात ठेवावे. डोक्यावरून कधीही गरम पाणी घेऊ नये. कारण डोक्यावरून गरम पाणी घेतल्यामुळे केस व डोळे यांना अपाय होतो. त्यामुळे डोक्यावरून गार पाणी घ्यावे व खांद्याखालच्या भागावरून गरम पाणी घ्यावे.

लहान मुलांना स्नान घालण्यापूर्वी त्या पाण्यात आपल्या हाताचे कोपर प्रथम बुडवून, त्या पाण्याची उष्णता बालकाला सोसेल इतकी आहे की नाही ते पहावे. गरम पाणी बाळाच्या नाजुक त्वचेला सोसवत नाही व त्यामुळे फार अपाय होतो. स्नान करून जेवावे; पण जेवल्यावरती मात्र लगेच स्नान करू नये.

असे आहे पाण्याचे महात्म्य. त्यासाठी नियमितपणे स्नान करणे हे अतिआवश्यक आहे.



साधे पाणी, जादू करी

'अतिपरिचयात अवज्ञा' अशी एक म्हण आहे. त्याच-प्रमाणे पाण्याचे आहे.

पाणी हेसुद्धा आपल्या फार चांगल्या अशा परिचयाचे आहे. कारण जन्मल्यापासूनच आपला पाण्याशी निकटचा व

चांगला परिचय होत असतो. ह्या पाण्याशी नेहमीच आपला निकटचा संबंध येत असतो.

तरीपण ह्या पाण्यामध्ये कित्येक रोग बरे करण्याचे सामर्थ्य आहे हेसुद्धा आपणास माहित नसते. पाणी हे असे एक उपचारात्मक औषध आहे की हे आपणास अगदी स्वस्त, मुबलक व पाहिजे तेव्हा मिळू शकते. कसे ते आपण आता पाहू-

१) मुतखडा व मूत्रमार्गाचा दाह :

रोज दोन ते तीन लिटर पाणी प्यायल्याने मूत्रमार्गाचा दाह होण्याचे टळते. कारण भरपूर पाणी प्यायल्यामुळे मूत्रावाटे सारी विषारी द्रव्ये निघून जाण्यास मदत होते. अगदी बारीक मुतखडे सहजतेने पडून जातात. ह्या उलट जे लोक फार कमी पाणी पितात त्यांना लघवीचे इतर विकार व मुतखडे होण्याचा संभव असतो.

२) घसादुखी : (Throat Infection)

ज्या वेळी घशाचे भाग सुजून लाल होतात व घसा खूप दुखतो त्या वेळी, साधारण गरम पाण्यामध्ये *(Lukewarm water)* थोडे मीठ घालावे. *(एक ग्लास पाण्यात एक चमचा मीठ घालून ढवळावे. ह्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात.)* असे सकाळ व संध्याकाळ करावे. त्यामुळे सूज कमी होते व रोग्याला बरे वाटते. औषध चालू असताना करता येण्यासारखा हा एक उत्तम उपाय आहे.

३) जलनेती : (Yogic Nesal Wash)

सर्दीमुळे किंवा सायन्यूसायटीसमुळे नाक चोंदते व मग श्वास घ्यायला त्रास पडतो. तेव्हा ही क्रिया केल्यास फायदा होतो.

एक वाटीभर साधारण गरम केलेले पाणी घ्यावे. त्यात थोडे मीठ घालून ढवळून घ्यावे. मग संपूर्ण पाण्याने भरलेली ती वाटी हातात घ्या. नाक त्या वाटीत बुडवायचे व जेवढे ओढता येईल तेवढे पाणी नाकात ओढायचे. लगेच तोंड उघडून घशात आलेले ते पाणी बाहेर टाकायचे. अशीच क्रिया साधारण पाच-सहा वेळा करा. नंतर नाक शिंकरून नाकात राहिलेले पाणी बाहेर काढून टाका. ह्यामुळे शेंबुड पातळ होऊन नाक मोकळे होते व डोकेदुखी बरी होते. ही क्रिया तज्ञाकडून प्रथम शिकून घ्यावी.

४) एनिमा घेणे :

मलावरोध झालेला असताना केव्हातरी एकदा एनिमा घेणे हे उत्तम ! ह्यामुळे कसलाही अपाय न होता पोट साफ होते व रोग्याला आराम वाटतो. मात्र वरचेवर एनिमा घेऊ नये.

एनिमाच्या भांड्यात एक ते सव्वा लिटर गरम पाणी घालावे व त्यामध्ये एका लिंबाचा रस मिसळावा.

एनिमाचा डबा ३ ते ४ फूट उंचीवरती ठेवावा.भिंतीवरती खिळा मारून त्यावरती तो एनिमाचा डबा टांगला तरी

चालेल.एनिमा घेण्यापूर्वी कॅथेटरला *(रबरी नळीला)* असलेली चावी सोडून थोडे पाणी बाहेर जाऊ द्यावे. त्यामुळे नळीमधील हवा निघून जाईल. पाठीवरती सरळ झोपावे. नितंबाखाली एक पाट ठेवून कंबरेचा भाग थोडा वरती करावा. म्हणजे कंबरेचा भाग डोक्याच्या बाजूला कललेला राहील. गुदद्वाराच्या जागी तेल लावून ती जागा गुळगुळीत करावी. मग कॅथेटर हळुहळू गुदद्वारामध्ये आत सरकवावा. तीनचार इंच आत गेल्यावरती मग कॅथेटरची चावी हळुहळू सोडावी. म्हणजे मग पाणी मध्यम गतीने आत जाईल. एनिमा घेत असताना केव्हा केव्हा शौचाला झाल्यासारखे वाटते. अशा वेळी संडासला जाऊन यावे. त्यानंतर राहिलेले पाणी असेल ते गुदद्वारामधून आतमध्ये सोडावे. एनिमा घेऊन झाल्यावरती दोन ते तीन मिनिटे पाणी आतड्यात तसेच ठेवावे. मग कूस बदलावी व काही वेळाने शौचाला जाऊन यावे. पोट साफ झाल्यामुळे आराम मिळतो.

(ज्या वेळी जंतूजन्य अतिसार किंवा बॅसिलरी डिसेंट्री औषधे देऊनही बरी होत नाही, त्या वेळी स्वच्छ पाण्याचा एनिमा देतात. त्यामुळे अतिसार व डिसेंट्री बरी होऊ शकते.)

५) नाकामधून रक्तस्राव होणे : (Epistaxis)

नाकावर किंवा डोक्यावर आघात झाल्यास, तसेच जर ब्लडप्रेशर वाढलेले असल्यास व तेव्हा जर नाकातील केस

उपटल्यास नाकामधून रक्तस्राव सुरू होतो.

कशाही प्रकारे नाकामधून रक्त आल्यास जंतूनाशक केलेला कापूस किंवा गॉझ नाकपुड्यात आत घालून ती नाकपुडी बंद करावी. नाकावरती बर्फ किंवा गार पाण्याच्या पट्ट्या ठेवाव्यात. त्यामुळे रक्तस्राव बंद होतो.

६) जुनाट ब्रॉंकॉयटीस व दमा :

ह्यामध्ये छातीत घट्ट असा कफ होतो. श्वासनलिकेचा दाह होऊन, छातीमध्ये एक प्रकारचा असा चमत्कारीक अस्वस्थपणा जाणवू लागतो. खोकून खोकून जीव हैराण होतो, पण घट्ट कफ बाहेर पडत नाही. खूप वर्षे सिगारेटस् ओढणाऱ्या लोकांनाही हा त्रास होतो. अशा वेळी पाणी गरम करून ते भरपूर प्यावे. त्यामुळे चिकट व घट्ट असलेला कफ पातळ होतो, मग तो खोकून बाहेर टाकता येतो. ओणवे उभे राहून कफाचे बेडके काढून टाकण्याचा प्रयत्न करावा. ह्यामध्ये पाण्याचा उत्तम उपयोग होतो.

७) सनस्ट्रोक :

अतिशय उन्हामध्ये सतत काम केल्यामुळे शरीरामधील सारे पाणी घामाच्यावाटे निघून जाते. शरीराचे घाम निर्माण करण्याचे काम अतिउष्णतेमुळे बंद पडते. त्यामुळे खूप ताप येतो. श्वसन घरघर लागल्यासारखे होते व माणूस फारच आजारी

होऊन बेशुद्ध पडतो.

रोग्याला थंडगार हवेच्या ठिकाणी, शांत व थंड जागेमध्ये सावलीमध्ये न्यावे व त्याचे सारे कपडे काढावेत. येथे गार पाण्याचा खूपच उपयोग होतो. त्याला बर्फाच्या थंडगार पाण्यामध्ये गुंडाळावे व ती व्यक्ती ओली राहील अशी व्यवस्था करावी.

त्याला बर्फाच्या पाण्याचा एनिमा द्यावा. मानेच्या पाठीमागे बर्फ लावावे. उष्णता खूप वाढली असेल तर त्याचे मानेखालचे सारे शरीर गार पाण्यात ठेवावे.

रोगी शुद्धीवर आला की त्याला पाजता येईल तेवढे गार पाणी, त्या पाण्यात मीठ, साखर घालून मग पाजावे. पाणी हेच जीवनदान देणारे ठरते. पाण्याचा उपयोग औषधाप्रमाणे होतो हे दिसून येते. पूर्वीच्या काळापासून पाणी बाह्य व आंतर उपयोगाकरिता वापरतात.

८) ताप व जंतूसंसर्ग :

जेव्हा ताप येतो किंवा जंतूसंसर्ग होतो तेव्हा पाण्याचा उत्तम उपयोग होतो. पाणी नऊ ते दहा ग्लास तरी प्यावे. त्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ *(यूरीया व अशुद्ध पदार्थ)* घामाच्या रूपाने, मूत्रपिंडामधून लघवीवाटे तसेच फुफ्फुसामार्गे निघून जाण्यास मदत होते. थोडे गरम असे पाणी प्यायल्याने खूपच फायदा होतो.

९) उचक्या येणे (Hiccup) :

उचकीला औषध म्हणजे दोन घोट पाणी अशी एक जुनी म्हण आहे व ती खरी आहे. उचकी येऊ लागली की गार पाणी घोट घोट घेत रहावे. उचकी थांबते.

१०) मलावरोध (Constipation) :

ज्या लोकांना शौचाला बरोबर होत नाही अशा माणसांनी दिवसामधून नऊ ते दहा ग्लास पाणी प्यावेच. पाणी फारच कमी पिणाऱ्या लोकांना मलावरोधाची तक्रार असते. सकाळी संडासात जाण्यापूर्वी एक ग्लास गरम पाणी प्यावे, त्यामुळे शौचाला होण्यास मदत होते. साधारण गरम पाणी प्याल्यामुळे पोटातील इंद्रियांना उत्तेजन मिळते व त्यांची कामे नीट होण्यास मदत होते. शरीरातील रक्ताभिसरणही सुधारते. त्यामुळे रोगाविरुद्ध लढण्याची शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते.

११) वमन :

पोट बिघडल्यामुळे अनेक रोग होतात. वमन केल्याने अन्ननलिका व आंतडी स्वच्छ होतात. ज्या लोकांना आंबट ढेकरा येतात, छातीत जळजळते तसेच आंबट पित्त येते अशा रोगावर वमन हा चांगला उपाय आहे. *(तरी पण तो डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली केल्यास चांगले.)*

साधारण गरम पाणी तीन ग्लास घ्यावे. ह्यात दोन चमचे मीठ घालावे, व ढवळून घ्यावे. जेव्हा पोट रिकामे असते अशी सकाळची वेळ वमनाला बरी असते, असे काही डॉक्टरांचे मत आहे. त्या वेळी हे मीठ घातलेले पाणी प्यायला सुरवात करावे, मध्ये थांबू नये. जेव्हा उलटी आल्याप्रमाणे वाटेल व पाणी पिणे अशक्यच होईल तेव्हा पाणी पिणे थांबवावे. मग कंबरेमध्ये वाकून तोंड खाली करावे. मधली दोन बोटे घशामध्ये घालावीत म्हणजे ते प्यालेले पाणी उलटी होऊन तोंडावाटे बाहेर पडू लागते. परत तोंडामध्ये बोटे घालावीत की मग राहिलेले पाणी पडून जाईल. बहुतेक सर्व पाणी वांतीवाटे निघून जाते. जे काही थोडेबहुत पाणी पोटात राहिले असेल ते मूत्रावाटे मग निघून जाते.

१२) अतिसार (Diarrhoea) :

ज्या वेळी खूप जुलाब होतात त्या वेळी शरीरातील पाणी फार कमी होते, त्या वेळी फार वाईट अवस्था होते. डीहायड्रेशन होते. अशा वेळी एक तांब्याभर स्वच्छ पाणी घ्यावे, त्यामध्ये पसाभर साखर घालावी, अधिक चिमुटभर मीठ घालावे व त्यात एक चमचा लिंबाचा रस घालून चांगले ढवळून ठेवावे. मग अतिसार झालेल्या व्यक्तीला ते पाणी थोडे थोडे पाजत रहावे. त्यामुळे त्या व्यक्तीला जीवदान मिळते.

१३) पाण्याचे बाह्य उपयोग :

म्हातारपणात किंवा ज्या व्यक्तींचे पोटाचे ऑपरेशन झाले आहे अशा व्यक्तींना खूप वेळा लघवीला होत नाही. अशा वेळी नळाखाली बादली ठेवून नळ सोडावा. नळाचे पाणी बादलीमध्ये जोरात पडत असताना तो आवाज ऐकून रुग्णाला लघवीला होते. जेव्हा माणूस नहातो, स्वतःच्या अंगावर पाणी ओततो तेव्हा त्याला लघवी होते. लहान मुलांना मोरीमध्ये उभे करून त्यांना मुती *(लघवी)* करायला सांगितल्यास ती करत नाहीत, तेव्हा त्या मुलाच्या पायावरती गार पाणी टाकल्यास ती लघवी करतात.

१४) आंघोळ :

आपण जेव्हा शॉवरखाली आंघोळ करतो तेव्हा कसे फ्रेश वाटते, कारण साबण चोळून अंग घासून धुतल्याने आपल्या अंगामधील रक्ताभिसरण सुधारते व आंघोळीनंतर आपण ताजेतवाने व टवटवीत वाटतो. ऑफीसमध्ये किंवा इतर ठिकाणी नोकरीधंद्यासाठी दिवसभर काम करून अंग आंबते. घरी येईपर्यंत माणूस खूप थकतो व त्याला काही करावेसेही वाटत नाही, पण जेव्हा तो गरम पाण्याने स्नान करून बाहेर येतो, तेव्हा त्याचा थकवा, सुस्ती कुठच्या कुठे पळून गेलेली असते. त्याला कसे बरे वाटते ! ह्याचे कारण म्हणजेच पाण्याचा जादुई परिणाम.

१५) थंड व गरम पाण्याची आंघोळ :

जर गरम व थंड पाण्याची अंघोळ एकाच वेळी केली तर शरीरातील रक्तवाहिन्यांचे आकुंचन व प्रसरण होते. म्हणजे गरम पाणी अंगावरती घेतले की रक्तवाहिन्या प्रसरण पावतात व परत गार पाणी अंगावरती घेतल्यामुळे त्या आकुंचन पावतात. ह्या उपायामुळे शरीरातील वेदना व दु:ख नाहीसे होते. हा एक सोपा व उत्तम उपाय आहे.

१६) ताप आला असताना :

१. कितीही मोठा ताप आला असता माणूस दगावत नाही. पण लहान मुलांमध्ये मात्र आकड्या *(कन्व्हलशन्स)* येतात. त्यामुळे धोका उत्पन्न होतो व म्हणूनच ताप कमी होण्यासाठी मुलांना औषधे द्यावीच पण भरपूर पाणी पाजावे.

२) बर्फाच्या गार पाण्यात कोलनवॉटरचे थेंब टाकून त्यामध्ये रुमालाची घडी घालावी. मग पिळून ती घडी डोक्यावरती ठेवावी. *(कपाळावरती ठेवावी)*. ताप कमी होईपर्यंत परत परत असे करावे.

३) मोठ्या माणसांना खूप ताप आला असताना काही डॉक्टर थंड पाण्याचा एनिमा देतात.

४) एक पातळशी चादर बर्फाच्या पाण्यात किंवा गार पाण्यामध्ये भिजवतात. मग ती चादर त्या खूप घाम आलेल्या

व्यक्तीच्या अंगावरती घालतात. पंख्याचा वारा घालतात. मग धोक्याची पातळी कमी होऊन ताप ३८ सेंटीग्रेडपर्यंत आला की तो उपचार बंद करतात. हा हायड्रोथेरपी उपचार सोपा व परिणामकारक आहे.

१७) कटीस्नान (Sitz Bath) :

हे मूळव्याध, भगंदर *(fistula)* तसेच गुदद्वाराला कात्रे पडणे, मूत्राला जंतूसंसर्ग, तसेच योनीला *(vagina)* होणारा जंतूसंसर्ग व कमरेची नाना तऱ्हेची दुखणी ह्यावरती काम करते. मासिकपाळी येताना ज्या स्त्रियांची कंबर, पाठ वगैरे दुखते अशांसाठीसुद्धा उपयोगी पडते.

एका स्वच्छ टबमध्ये स्वच्छ असे साधारण गरम पाणी घालून ठेवावे. मग त्यात बसावे. शरीराच्या मध्यभागापासून म्हणजे नाभी स्थानापासून मांड्यापर्यंतचा भाग टबमध्ये बुडाला पाहिजे. कटीस्नानानंतर एक तासापर्यंत काही खातापिता कामा नये. आंघोळही करू नये. कटीस्नानामुळे शरीरामध्ये असलेली विषारी द्रव्ये पोटाकडे खेचली जातात, व मग मलमूत्रातून ती शरीराच्या बाहेर टाकली जातात. मूत्रविकार व लैंगिक दुर्बलता ह्या विकारांवरसुद्धा कटीस्नान उपयुक्त आहे. ह्यामुळे पचनक्रिया सुधारते.

१८) मानदुखी (Cervical spondylitis) :

जर मानेमध्ये खूप दुखत असेल, मान वळवायला त्रास होत असेल तर खालील उपाय करावा.

उकळत्या पाण्यात एक टॉवेल घालावा. त्याची दोन्ही टोके भांड्याच्या बाहेर ठेवावीत. म्हणजे ती भिजणार नाहीत. मग टोकांना धरून तो टॉवेल पिळून काढावा. मग मानेभोवती तो टॉवेल गुंडाळावा. शेक देऊन झाल्यावर जर तो भाग लाल झाला असेल तर हलक्या हाताने थोडा मसाज करून तेथे खोबरेल तेल लावावे. मानदुखी कमी होऊन आराम वाटतो.

१९) थंड पाण्याच्या घड्या :

जर खरचटल्यामुळे रक्त येत असेल तर गार पाण्याच्या घड्या ठेवल्याने किंवा तेथे बर्फ लावल्याने रक्त थांबते व सूजही येत नाही. पाय मुरगळणे, ठेचकळणे, स्पोर्टस् खेळताना स्नायूंना इजा होणे, पायामध्ये रक्त साखळणे वगैरेवर पुढील उपाय करावा.

बर्फाचे तुकडे करून ते टॉवेलमध्ये गुंडाळून त्या भागावर ठेवावेत. जवळ जवळ अर्धा तास असे करावे. जरूर वाटल्यास दोनतीन वेळा नवीन थंड शेक द्यावा. हा एक उत्तम उपाय आहे.

२०) चेहऱ्याला वाफ देणे :

एका मोठ्या भांड्यात पाणी घालून ते उकळवावे. त्यात

दोन चमचे मीठ घालावे. मग ते भांडे खाली उतरवून एका जागी ठेवावे. ते भांडे आपल्यापुढे ठेवून सर्वांगावरती चादर लपेटून घ्यावी. मग कमरेमध्ये वाकून चेहऱ्यावरती वाफ घ्यावी. नाकातोंडावाटे ती वाफ आत ओढावी व छातीवरदेखील ती वाफ घ्यावी. पाच मिनिटे वाफ घ्यावी. मग आलेला घाम टॉवेलने पुसून टाकावा.

(ज्यांचे ब्लडप्रेशर वाढलेले आहे किंवा ज्यांना टी.बी. (क्षय) आहे , अशा माणसांनी हा प्रयोग करू नये .)

सर्दी झाली असता त्या गरम पाण्यात निलगिरी तेलाचे थेंब घालावे *(पण ज्या लोकांना निलगिरी तेलाची ॲलर्जी असते त्यांनी ते तेल पाण्यात घालू नये).* श्वसनसंस्थेच्या काही रोगामध्ये विशेषत: सर्दीमध्ये हा रामबाण उपाय आहे. ज्या मुलामुलींना मुरूमांच्या पुळ्या *(तारुण्यपिटिका)* येतात, त्या ह्या उपायाने नाहीशा होतात; व चेहऱ्याची त्वचा सुंदर व नितळ होते.

२१) सांधेदुखी व शरीराच्या इतर वेदना :

कोपराचे, मांड्यांचे, मनगटाचे वगैरे सांधेदुखीवरती एक उपाय करून पहावा. सांधेदुखीवरती गरम पाण्यात भिजवलेला टॉवेल परत परत तेथेच ठेवून शेक द्यावा. *(टॉवेल गरम पाण्यात भिजवून पिळून मग सांध्यांवरती ठेवावा).* साधेदुखी खूप कमी होते. आरथ्रायटिसमुळे *(ऱ्हुमॅटॉईड व ऑस्टीओ आरथ्रायटिस)*

सांधे दुखतात, हातांच्या बोटांचे सांधे आखडतात, सकाळी उठल्यावरती बोटांची उघडझाप करणे कठीण होते. अशा वेळी सोसवेल एवढ्या गरम पाण्यामध्ये काही वेळ हाताचे पंजे बुडवून ठेवावे. नंतर मग बोटांची हालचाल सुलभतेने होते.

२२) पादस्नान :

पाय दुखत असतील किंवा खूपच थकवा आला असेल तर एका बादलीत, पाऊण बादली भरेल एवढे पाणी घ्यावे. त्यात दोन चमचे मीठ घालावे. पाणी सोसवेल एवढे गरम असावे. प्रथम ग्लासभर गरम पाणी प्यावे. डोक्यावरती थंड ओला केलेला नॅपकीन ठेवावा. पाय बादलीत बुडवावे. खुर्चीवर बसून पायाखाली बादली घ्यावी. अंगावरती शक्यतो कमी कपडे असावेत. डोके वरती उघडेच ठेवावे. मानेपासून सर्व शरीराभोवती बादलीसकट एक ब्लँकेट गुंडाळावे. पंधरा मिनिटामध्ये घाम येऊ लागेल, जवळ जवळ तीस मिनिटे असे बसावे. खूप घाम येऊन गेल्यावरती उठावे व ओल्या फडक्याने घाम पुसून काढावा. प्रयोग चालला असताना पाणी थंड झाले असल्यास परत थोडे उकळते पाणी बादलीत घालावे. डोक्यावरच्या टॉवेलवर मधूनमधून थंड पाणी शिंपडावे.

ह्यामध्ये खूपच फायदे होतात.

१) डोकेदुखी कमी होते.

२) सांधेदुखीमध्येही आराम वाटतो.

३) घामावाटे शरीरामधील विषद्रव्ये बाहेर फेकली जातात. ही विषयुक्त अशुद्ध द्रव्ये असतात. त्यामुळे शरीर हलके वाटते.

४) उत्साह येतो. थकवा जातो.

५) शरीरामध्ये रक्त साखळून घट्ट होत नाही.

(हृदयविकार किंवा रक्तदाबाचा विकार असल्यास हा प्रयोग करू नये. तसेच प्रयोगाच्या शेवटी खुर्चीवरून पटकन उठू नये, कारण तसे केल्याने चक्कर येण्याचा संभव असतो .)

२३) पाण्याचे फायदे :

ह्याप्रमाणे जीवदान देणाऱ्या पाण्याचे अनेक उपयोग आहेत. पण एक लक्षात ठेवावे की डॉक्टरी उपायाबरोबर हा उपाय करावा. फक्त पाण्याचा उपयोग करून संधिवात व श्वसनसंस्थेचे रोग बरे होतील ह्या भ्रमात राहू नये. इतर उपायांबरोबर गुणकारी ठरणारा हा एक पूरक उपचार आहे हे लक्षात ठेवावे. कुठेही उपलब्ध असलेल्या विनामूल्य व बहुगुणी अशा पाण्याचा चतुराईने उपयोग करावा. त्याचे वरीलप्रमाणे अनेक फायदे होतील.

जठरव्रण (Peptic Ulcer) :

जठरव्रणामुळे रक्तस्त्राव झाला असल्यास व उलटीमधून

रक्त पडत असल्यास बर्फयुक्त थंडगार पाण्याचे घोट *(एक एक घोट)* घेत रहावे. खूपच फायदा होतो.

पाण्यातून आपणास मिनरलस् *(खनिजे)* मिळतात. आयोडीन, फ्ल्युरॉईड वगैरे ! थायरॉईड ग्लॅण्ड व आपल्या दातांचे आरोग्य व कार्य उत्तम रहाण्यासाठी त्यांचा उपयोग होतो.



पाण्यापासून होणारे रोग

चिखल्या :

लुईझीन शेतावरून आली तीच काहीशी पावले खाजवतच ! त्याचे असे झाले, पावसाळ्याचे दिवस होते. ती तिच्या शेतात दिवसभर काम करत रहायची व त्यामुळेच आजचा प्रकार घडला.

मी तिचे पाय पाहिले. चिखलाने भरलेले पाय ती स्वच्छ धुवून आली होती. तिची दोन्ही पावले सुजली होती व त्यांना खाज येत होती. लुईझीनला सारखे खाजवावेसे वाटत होते व ती खाजवतही होती. तिला सांगून काही फायदा नव्हता.

दोन दिवसांनी तेथे पुळ्यासारखे फोड झाले. ते फोड फुटून त्याच्या जखमाही तयार झाल्या. खरे म्हणजे एक प्रकारच्या

सूक्ष्म जंतूमुळे ह्या पुळ्या येतात.

ह्यावर विश्रांती घ्यायला हवी. खरे म्हणजे पायात गमबूट घालूनच काम केले पाहिजे; पण ह्या खेडेगावच्या बायका, असा खर्च करण्यास त्या शक्यतो तयार होत नाहीत. लुईझीनने आपल्या पावलांना प्लास्टिकच्या पिशव्या बांधल्या व ती काम करत राहिली.

उपचार :

ह्यामध्ये बरेच दिवस उपचार करावे लागतात. १० ते १७ दिवस रोज रात्री शेतावरून घरी आल्यावर, दोन्ही पाय गरम पाण्याने स्वच्छ धुवावे व ते पुसून साफ कोरडे करावेत. तेथे थोडाही ओलसरपणा रहाता कामा नये. वेदनेसाठी ॲस्पिरीनच्या गोळ्या घ्याव्यात व जखमांसाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ॲन्टीबायोटिक्स घ्यावे.

मधुमेह नाही ना, ह्याची तपासणी करावी.



नायटा (बोटांच्या फटीमधला)

बोटांच्या फटीमध्ये जो नायटा होतो तेथील कातडी पांढरी होते. तेथे खूप खाज येते. ही कातडी काढून टाकली तर तेथे

रक्त येते. या नायट्यामुळे भयानक खाज येते व खाजवले की आग होते व हात पाण्यात घातला की खूप झोंबते.

हा नायटा सतत ओलसर राहिल्यास, किंवा खूप घाम आल्यावरती ते भाग पुसून कोरडे न केल्यास तो नायटा जास्त होतो. हा खूप लठ्ठ स्त्रियांमध्ये, गरोदर स्त्रियांत तसेच मधुमेही स्त्री-पुरुषांना जास्त होतो.

कधीही ओले कपडे वापरू नयेत. अंग ओले असताना अंगावरती पोषाख चढवू नये. प्रत्येक अवयव स्वच्छ पुसून कोरडा करावा व मगच कपडे करावेत.

बोटांच्या फटीत होणारा नायटा बरा होण्यास खूप त्रास पडतो हातापायांना पडणाऱ्या भेगांवरती व बोटांच्या फटीत होणाऱ्या नायट्यावरती *(एक प्रकारच्या फंगसवरती)* मायकोनेझॉल *(Myconazol)* किंवा इकोनाझॉल *(Econazol)* *सारखे मलम लावावे.*

चालताना पायात नेहमी सपाता वापराव्यात. पायाचे *(तळपाय)* भाग अगदी कोरडे ठेवावेत. ह्या भेगा पावलांच्या मगच्या भागावरती, घोट्याच्या कडांना जास्त करून पडतात व फंगस पायाच्या व हातांच्या बोटांच्या फटींमध्ये होतो.

रात्री झोपताना पाय गरम पाण्याने स्वच्छ धुवावेत, चांगले कोरडे करावेत, व मग त्याला मलम लावावे.

मधुमेह असल्यास आटोक्यात आणावा. हातापायाच्या बोटांमधील भागही नीट पुसून कोरडा करावा.



हत्तीरोग (फायलेरियासिस)

पावसाचे पाणी हे जर कुठे साचून राहिले, तसेच कसलेही सांडपाणी, पाण्याची जमलेली डबकी, फुटक्या बाटल्या, उघडे डबे वगैरे कशामध्येही डासांची मादी अंडी घालते. अंड्यांमधून अळ्या बाहेर येतात व त्यापासून डास तयार होतात. पावसाळ्यामध्ये हे जास्त दिसून येते. हत्तीरोग होण्याकरता वेगळ्या तऱ्हेचे डासच कारणीभूत होतात. हत्तीरोग म्हणजे एकच पाय हत्तीच्या पायाप्रमाणे लठ्ठ होणे. म्हणूनच ह्या रोगाला *(Elephantaiis)* असे म्हणतात.

हा रोग एक प्रकारच्या कृमींमुळे होतो. पण ह्या कृमी स्वत: होऊन माणसाच्या शरीरात शिरत नाहीत. प्रथम त्यांना डासांच्या शरीरात जावे लागते. पूर्ण वाढलेल्या ह्या कृमी जवळजवळ २ सेंटीमिटर लांब असतात. ह्या कृमी माणसाच्या रसवाहिनीत रहातात व तेथेच कृमीची पैदास करतात. ह्या कृमींची पोरे अतिशय सूक्ष्म अशी असतात. ज्या माणसाला हत्तीरोग

झालेला आहे, अशा माणसापैकी एकाला क्यूलेक्स नावाचा डास चावतो, व त्याचे रक्त शोषून घेतो, त्या माणसाच्या रक्तातून शोषलेली ती पिल्ले मग दहा-बारा दिवसांत मोठी होतात; व कृमींच्या अळ्या बनतात. त्या अळ्या डासांच्या तोंडाशी येऊन रहातात. निरोगी माणसाला जेव्हा हा डास चावतो तेव्हा ह्या अळया त्या माणसाच्या शरीरात घुसतात व मग त्या रसवाहिन्यांमध्ये येऊन बसतात, व तेथेच त्या अळ्यांची वाढ होते. ह्या रोग्याचे रक्त जेव्हा मध्यरात्री काढून तपासून पहातात, तेव्हा त्यामध्ये ते सूक्ष्म किटक दिसून येतात. ह्याची अनेक प्रकारची लक्षणे असतात.

लक्षणे :

जेव्हा ह्या कृमी रसवाहिनीत रहातात तेव्हा ह्या कृमींची तेथे पूर्ण वाढ होते. रसवाहिन्यांचा दाह होतो व त्यामुळे रोग्याला परत परत ताप येतो.

कृमीयुक्त रसवाहिन्यांचे वसतीस्थान झालेला तो पाय सुजतो, लाल होतो व खूप दुखतो.

पाय सुजून खूपच दुखत असल्यामुळे चालतानासुद्धा त्रास होतो.

पायावरती इतर कारणांनी जेव्हा सूज येते, तेव्हा ती दाबून पाहिली असता खळी पडते. पण ह्या सुजेवरती कितीही

दाबून पाहिले तरी ती दाबली जात नाही व म्हणूनच खळी पडत नाही.

उपचार :

ह्यावरती डॉक्टरी सल्ल्याने उपचार करावेत. आजूबाजूला स्वच्छता ठेवावी. घाण पाण्याची डबकी साचू देऊ नयेत. साचलेल्या पाण्यात डी.डी.टी.चा फवारा मारल्यास डास उत्पन्न होत नाहीत. हत्तीरोग म्हणजे एक वेगळ्याच प्रकारची अशी कायम रहाणारी सूज. एका कृमीमुळे रसप्रवाहामध्ये अडथळा उत्पन्न होतो व त्यामुळे तो रस खालच्या भागाकडे साठून रहातो व तेथे सूज येते. ह्याच रसाचे नंतर चरबीत रूपांतर होते. प्रथम बोटाने दाबली जाणारी ही सूज शेवटच्या तिसऱ्या अवस्थेत घट्ट होते. त्यामुळे बोटाने दाबूनही खड्डा पडत नाही व तो पाय सुजून जड होतो.

ह्यामध्ये निदान व्हायला रक्त रात्री घेतात व तपासतात. जेव्हा सुरुवातीस रसग्रंथी सुजतात व ताप येतो त्याच वेळी अचार केल्यास बरे असते. एकदा पाय चरबी जमून सुजेमुळे रोग्युक्त झाला की बहुधा काही उपयोग होत नाही.

ह्या विकारात ' डाकाझीन ' औषधाचा उत्तम उपयोग हतो पण तो पहिल्या किंवा दुसऱ्या अवस्थेत केला तरच उपयोग होतो.

हा हत्तीरोग वृषणालासुद्धा होतो. वृषण म्हणजे *(serotum)*! हत्तीरोग झाल्यामुळे वृषणाला सूज येऊन र

खूप मोठ्ठे होते. चालायला खूप त्रास होतो.

ह्या रोगात शक्य तेवढ्या लवकर जर उपचार सुरू केले तरच फायदा होतो.



कॉलरा (पटकी)

हा एक तीव्र प्रकारचा सांसर्गिक रोग असून तो एक प्रकारच्या जंतूपासून होतो. ' व्हिब्रियो कॉलरा ' हे त्या जंतूचे नाव आहे. ह्या जंतूचा आकार स्वल्पविरामाप्रमाणे असून जंतू अत्यंत वेगवान असतात. कॉलरा झालेल्या रुग्णाचे शौच तपासतात तेव्हा त्यात हे जंतू हलताना दिसतात.

या रोगाचा प्रसार कसा होतो ?

ज्या माणसाला कॉलरा झाला आहे, अशा माणसांच्या वांतीमध्ये व शौचामध्ये हे जंतू भरपूर प्रमाणात असतात. अशा माणसाचे कपडे विहिरीच्या किंवा नदीच्या काठावरती धुतल्यास, तसेच रोग्याचा विहिरीच्या आसपास टाकून दिलेला मळ व वांतीतील जंतू प्रथम जमिनीमध्ये मुरतात व मग पाण्यामध्ये मिसळतात. त्यामुळे पाणी दूषित होते. हे दूषित पाणी पिण्यात

आल्यास कॉलरा होतो. जे लोक रोग्याची शुश्रुषा करतात त्यांनी स्वत:चे हात साबण लावून स्वच्छ न धुतल्यास ह्या रोगाचा प्रसार होतो. हा विकार नदीकाठच्या भागात फार लवकर होतो. उन्हाळा संपून नुकताच पावसाळा सुरू झाला असताना, ते गढूळ व दूषित पाणी पिण्यात आल्यामुळे ह्या रोगाची साथ येते. गरीब लोकांना अन्न व आहार सकस व समतोल मिळत नाही. ज्यांना अपचन झाले आहे असे लोक व दारूडे ह्यांना हा रोग जास्त प्रमाणात होतो. काही लोकांच्या मलामधून हे जंतू बाहेर पडतात. ह्या लोकांच्या शरीरामध्ये ह्या जंतूविषयक अशी विशिष्ट प्रतिकारक शक्ती असते. त्यामुळे ह्या लोकांना जंतूपासून कसलाही त्रास होत नाही. अशा लोकांना जंतूवाहक *(carriers)* असे म्हणतात. हे लोक हा रोग पसरवतात. कॉलऱ्याचे जंतू खूप काळपर्यंत पाण्यामध्ये जिवंत राहू शकतात. झुरळे, माशा वगैरे प्राणी शौचावरती बसतात. नंतर हे प्राणी घरातील खाद्यपदार्थांचा समाचार घेतात. जेव्हा माणसे अन्नपदार्थांचा समाचार घेतात, त्या वेळी ह्या प्राण्यांनी दूषित केलेले अन्न व पाणी पोटात गेल्यास व ते दूषित स्वयंपाकघर स्वच्छ न करता वापरल्यास ' कॉलरा ' होतो.

लक्षणे :

जंतूसंसर्गाची बाधा झाल्यावरती एक ते पाच दिवसांमध्ये कॉलऱ्याची लक्षणे दिसू लागतात. प्रथम एकाएकी वांत्या व जुलाब

सुरू होतात. उलट्या आपोआप व जोराच्या होतात. जुलाब भाताच्या पेजेप्रमाणे पांढरे होतात. जुलाब होताना पोटात मुरडते पण कळा मारत नाहीत. एकसारखे जुलाब झाल्यास माणूस थकून जातो. कॉलऱ्यामध्ये प्रथम रेच *(जुलाब)* सुरू होतात व मग वांत्या होतात. तांदुळाच्या धुवणाप्रमाणे पाणी पडू लागते व जीभ शुष्क होते. माणसाच्या हातापायांना पेटके येतात. तहान फार लागते. जुलाब व वांत्या ह्या सतत होत असल्यामुळे शरीरातील पाणी व क्षार कमी होतात. त्यामुळे डिहायड्रेशन होते *(Dehydration).* लघवी होण्याचे बंद होते व अंग थंडगार पडू लागते. नाडी क्षीण होते व रोगी निश्चेष्ट पडून रहातो व शेवटी मरतो. त्यापूर्वी रोग्याचा आवाज एकदम खोल जातो. तोंडातून अक्षरे न उमटता फक्त ओठ हलतात. रोग्याच्या वांतीमध्ये व मलामध्ये कॉलऱ्याचे जंतू सापडतात. जर योग्य तो उपचार सुरू केला गेला नाही तर रोगी मरतो.

उपचार :

रोग्याला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये हलवावे. कारण शरीरातील पाणी जुलाबापायी व वांतीपायी फारच बाहेर पडते व शरीराला शुष्कावस्था प्राप्त होते.तेव्हा डॉक्टर शिरेवाटे ग्लूकोज सलाईन सुरू करतात. त्यामुळे रोग्याचा प्राण वाचू शकतो. दुधाशिवाय व साखरेशिवाय केलेली थोडी काळी कॉफी व थोडे

पाणी प्यायला देतात.

प्रतिबंधक उपाय :

हा रोग फारच भयंकर असल्यामुळे तो होऊच नये म्हणून प्रयत्न करावा. आरोग्यखाते तर दर उन्हाळ्यात लस टोचते व ती सर्वांनी टोचून घ्यावी.

साथ सुरू असताना दूध, पाणी वगैरे सारे उकळून घ्यावे. क्लोरेजन घालून पाणी शुद्ध करावे. अन्नपदार्थ झाकून ठेवावेत. माशा व झुरळे ह्यांचा नाश करावा. फळे व भाजीपाला चांगला स्वच्छ धुवून घ्यावा. शिळे व कच्चे अन्न व बाजारातील उघड्यावरचे खाद्यपदार्थ, मिठाई वगैरे खाऊ नये. जेवणापूर्वी प्रत्येकाने आपले हात साबू लावून स्वच्छ धुवून घ्यावेत. अन्न ताजे व गरम खावे.

जत्रा, यात्रा व प्रवास करण्याच्या आधी सर्वांनी कॉलऱ्याची लस टोचून घ्यावी.

कॉलऱ्याच्या रोग्याला वेगळेच ठेवावे. हॉस्पिटलमध्ये हलवावे. रोग्याची वांती व शौच फिनेल घालून खोल खड्ड्यात पुरून टाकावे. कॉलऱ्याच्या केसची आरोग्यखात्याला वर्दी देणे आवश्यक आहे.

उपाशीपोटी कधीही राहू नये. अन्न पोटात असताना जो आम्लपाचक रस तेथे तयार होतो, त्यामुळे कॉलऱ्याच्या जंतूंना प्रतिबंध होतो, म्हणूनच कॉलराची साथ चालू असतांना अधूनमधून

ताक व लिंबाचे सरबत घेणे चांगले असते.

अपचन, हगवण यासारखे विकार असल्यास लगेच बरे करण्याचा प्रयत्न करावा. कोणत्याही कारणामुळे आतड्याला अशक्तपणा आल्यास हा रोग निश्चित होतो. ह्या रोगाची साथ असेपर्यंत तीव्र रेचके घेऊ नयेत. ग्रामीण भागात हा रोग जास्त दिसून येतो. कारण तेथे नद्या, झरे, विहिरी वगैरेंचे पाणी *(पाणी पिणे, धुण्याकरता वापरणे वगैरे)* फार वापरतात.

ह्यावरती पुरेसे व स्वच्छ पाणी मिळाले पाहिजे, कारण जुलाब व उलट्याद्वारे पाणी फार मोठ्या प्रमाणात शरीराबाहेर पडते. त्यामुळे शरीराला पाण्याचा पुरवठा वेळेवर व्हायला हवा. तसा झाला नाही तर रोगी मृत्युमुखी पडण्याचा संभव असतो.

एक लिटर स्वच्छ पाण्यामध्ये एक पसाभर किंवा एक मुठभर साखर अधिक दोन चिमूट मीठ व चिमूटभर खाण्याचा सोडा हे सारे एकत्र ढवळून ठेवावे. रुग्णाला हे थोडे थोडे पाजत रहावे. कांही वेळाने त्याची कोरडी पडलेली जीभ व शुष्क झालेली कातडी ही सुधारेल. रोगी शुद्धीवर येईल. मुख्य म्हणजे एवढा वेळ रोग्याची बंद पडलेली लघवी परत चालू होईल. तेव्हा घाबरायचे कारण नाही.



मलेरिया

ज्या ठिकाणी पाऊस खूप पडतो त्या ठिकाणी डासांचीही खूप उत्पत्ती होते. आसाम, ब्रम्हदेश, कोहीमा ह्या ठिकाणी खूपच पाऊस पडतो. भारतही याला अपवाद नाही. सांडपाण्याची तेथे योग्य अशी विल्हेवाट लावली जात नाही, घाणेरडे पाणी तेथे साचून रहाते व तेथे मलेरीया जास्त प्रमाणात होतो. ॲनाफेलीस नावाच्या डासामुळे हा रोग होतो. काळोखी जागा, अतिशय साचलेले असे घाणेरडे पाणी, अशा घाण पाण्याची डबकी, अतिशय उष्ण हवामान, हवेचा दमटपणा वगैरेमुळे डासांची जास्त वाढ होते.

मलेरिया म्हणजे हिंवताप *(थंडी वाजून ताप भरणे)* हा आजार प्लाझ्मोडीयम नावाच्या जंतूपासून होतो.जेव्हा डास माणसाना चावतात तेव्हा हे जंतू त्याच्या शरीरात जातात. काही दिवसांनी त्या माणसाला मलेरिया होतो व तो सर्वत्र पसरतो. ह्या रोगाला काही ठिकाणी जंगल फीवर *(Jungle Fever)* असे म्हटले आहे. तर दुसरीकडे मलेरीयाला ' ब्लॅक वॉटर फीवर ' किंवा ' एग्यू फीवर ' असे म्हणतात. ताप येणे हे ह्या आजाराचे प्रमुख लक्षण आहे. रेल्वे लाईनवर काम करणारे किंवा जंगलात काम करणारे लोक यांना हा रोग जास्त प्रमाणात होतो.

मलेरिया कसा होतो ?

अॅनाफेलीस नावाच्या डासांपासून हा रोग होतो. मलेरिया झालेल्या माणसाला डास चावतो व त्याचे रक्त पितो. त्या वेळी मलेरियाचे जंतू डासाच्या शरीरात जातात व तेथे वाढू लागतात. डासांच्या जठरात व लाळग्रंथीमध्ये हे जंतू वाढतात. रोगबाधा झालेला डास जेव्हा निरोगी माणसाला चावतो तेव्हा त्याच्या लाळेवाटे हे जंतू निरोगी माणसाच्या यकृता*(Liver)*मध्ये जातात. तेथे त्या जंतूंची वाढ होते. ह्या यकृतपेशी फुटतात व असंख्य जंतू रक्तात पसरतात. रक्तातील तांबड्या पेशीमध्ये जंतूंची वाढ होते. ती वाढ ठराविक मर्यादेपर्यंत होते व मग रक्तपेशी फुटतात. पूर्वीपेक्षा अनेक पटीने वाढलेले जंतू रक्तामध्ये पसरतात. मग ते दुसऱ्या तांबड्या पेशीमध्ये शिरतात. परत मग पूर्वीचीच घटना घडते व परत मग तांबड्या पेशी फुटून रक्तात मिसळणे, ह्या क्रिया ठराविक कालावधीत अत्यंत नियमितपणे ४८ ते ७२ तासानंतर परत परत होत असलात.ज्या वेळी जंतू माणसाच्या रक्तामध्ये पसरलेले असतात अशा वेळेस डासाची मादी जर ह्या रोगी माणसाला चावली, तर तिने शोषून घेतलेल्या त्या माणसाच्या रक्तावाटे जंतूही डासाच्या शरीरामध्ये शिरतात व त्या जंतूंची तेथे वाढ होते. नंतर ती अॅनोफेलस डासांची मादी निरोगी माणसाला चावली तर तिच्या लाळेवाटे ते जंतू निरोगी माणसाच्या

शरीरात जातात व अशा तऱ्हेने मलेरीयाची साथ सर्वत्र पसरते.

मलेरियाच्या जंतूंचे प्रकार :

१) व्हायव्हॅक्स

२) मलेरी

३) फॅलसिफेरम

फॅलसिफेरम ह्या जंतूपासून येणारा मलेरियाचा ताप *(Fever)* बाकीच्या दोन जंतूंपेक्षा जास्त तीव्र प्रकारचा असतो. केव्हा केव्हा ह्याच्यामुळे मेंदूचा मलेरिया होतो. मलेरियाचे जंतू मेंदूच्या रक्तवाहिनीमध्ये जास्त प्रमाणात राहिल्यास ' सेरब्रल मलेरिया ' नावाचा रोग होतो. ह्यामध्ये ताप एकदम वाढल्यामुळे बेशुद्धी येते. जेव्हा मलेरियामध्ये रक्तपेशींचा फार मोठा नाश होतो, त्यावेळी लघवीचा रंग काळा होतो, तेव्हा ह्याला ' ब्लॅक वॉटर फीवर ' *(Black water Fever)* असे म्हणतात. कारण ह्या वेळी त्याच्या लघवीमधून फार मोठ्या प्रमाणात ' हिमोग्लोबीन ' बाहेर टाकले जाते. त्यामुळे लघवीचा रंग काळा किंवा लालसर असा दिसतो. मलेरियामध्ये प्रत्येक जंतूमुळे येणाऱ्या तापाच्या वेळेमध्ये फरक पडतो. व्हायव्हक्स ह्या रोगजंतुमुळे येणारा ताप एक दिवसाआड येतो. तर मलेरी ह्या जंतुमूळे येणारा ताप हा बहात्तर *(७२)* तासांनंतर म्हणजे दर दोन दिवसांच्या अंतराने येतो. जर जंतू दोन्ही प्रकारचे असतील तर त्याप्रमाणे तापाच्या वेळा बदलतील.

लक्षणे (*symptoms*) :

तापाचे मुख्य लक्षण म्हणजे थंडी वाजून ताप येतो व मग तो भराभर वाढून १४० अंशापर्यंत जातो. डोके ठणकायला लागते व काहीच सुचेनासे होते. मग खूप घाम येतो. घाम निघाल्यावरती डोके दुखायचे थांबते. ताप कमी होतो व साधारण बरे वाटते. मात्र अशक्तपणा खूपच येतो. पुन्हा एका दिवसानंतर थंडी वाजून ताप येता मग घाम सुटून ताप उतरतो.

मलेरीयामुळे होणारे इतर परिणाम :

मलेरीयामुळे पांथरी (*Spleen*) वाढतेच. रोग्याला तपासताना ही प्लीहा म्हणजे पांथरी वाढलेली आढळून येते.तसेच ह्या जंतूंचा मेंदू, रक्तवाहिन्या, यकृत(*Liver*) व मूत्राशय ह्यावरतीपण परिणाम होतो.

निदान (डायग्नोसिस) :

रोग्याच्या रक्ताची तपासणी त्याला ताप चढत असतानाच करावी. रक्ताचा एक थेंब घेऊन काचेच्या स्लाईडवरती पसरावा. मग तो थेंब मायक्रोस्कोपखाली पाहिल्यास त्यात मलेरियाचे जंतू दिसून येतात. थंडी वाजून जोराचा ताप येणे व मग घाम येणे, अशा ठराविक काळातील ह्या ठराविक अवस्थेनंतरसुद्धा हा रोग ओळखता येतो. मलेरियावरती क्विनाईन (*Quinain*) हे फार

चांगले औषध आहे. त्यामुळे मलेरिया हमखास बरा होतो. हे औषध देऊनही जर मलेरिया येत राहिला तर तो मलेरिया नव्हे, असे समजायला हरकत नाही. त्यामुळे निदान होण्यासाठी उपचार परीक्षा ही फार महत्त्वाची आहे !

चिकित्सा (Treatment) :

१) मुख्य म्हणजे डासांचा नाश करणे व डास होऊच नये म्हणून प्रयत्न करणे. डासांची मादी ही कुठल्याही साचलेल्या पाण्यावरती आपली अंडी घालते. त्यामुळे असे साचून राहिलेले पाणी वाहून जाईल अशी व्यवस्था करावी.

२) पाणी साचू नये म्हणून असे खड्डे माती टाकून बुजवून टाकले पाहिजेत.

३) पाण्यामध्ये डी.डी.टी. पावडर टाकल्यास डासांची उत्पत्ती होत नाही.

४) घराच्या भिंतीवरती डी.डी.टी.चा फवारा मारल्यास डासांची उत्पत्ती होत नाही. कारण अशा पांढऱ्या झालेल्या भिंतीवरती डांस येऊन जरी बसला तरी तो मरतो, म्हणून डी.डी.टी.मारल्यावरती काही दिवस तसेच ठेवावे.

५) खोलीमध्ये वारा येत नसल्यास पंखा सुरू करावा. तसेच डास चावू नयेत म्हणून मच्छरदाणी वापरावी.

६) मच्छरदाणी लावल्यामुळे डासापासून संरक्षण होते व

मलेरिया होण्याचे भय नसते. हा एक सोपा पण खात्रीचा उपाय आहे.

७) ओडोमॉसप्रमाणे क्रीमस् अंगाला चोळावीत. त्यामुळे डास चावत नाहीत. संपूर्ण अंग झाकतील असे कपडे वापरावेत.

८) तापावरती क्विनीन, पामाक्विन, मेपाक्विन, केमोक्विन, पॅल्युड्रिमसारखी औषधे वापरावीत. डॉक्टरांना प्रकृती दाखवावी व ते देतील ते औषध घ्यावे व ते सांगतील त्याप्रमाणे वागावे. ती औषधे योग्य प्रमाणात ठराविक काळपर्यंत घ्यायला हवीत.

९) मलेरिया जर परत परत येत असेल तर त्यामुळे रक्तपेशींचा नाश होतो व खूप अशक्तपणा येतो. त्यावरती शक्तीवर्धक औषधे द्यायला हवी. योग्य आहार, विहार व विश्रांती घेतल्याने माणूस परत पूर्वीसारखी शक्ती मिळवू शकतो.

स्वच्छ व शुद्ध पाणी :

हल्ली सर्वत्र पाणीटंचाई वाढत आहे. शुद्ध, मुबलक व स्वच्छ असा जंतूरहित व क्षाररहित पाणीपुरवठा व्हायला हवा. कित्येक शतकापासून कायम असलेले पाण्याचे साठे हल्ली फार कमी झाले आहेत. ह्याला अनेक अशी कारणे आहेत.

१) जमिनीच्या वरच्या थराची पाणी धरून ठेवण्याची शक्ती कमी झाली आहे.

२) जमिनीमधील व वरचे साठे कमी होत जात आहे.

३) पाण्याचे पाईप कधी कधी फुटतात किंवा पाणी मिळवण्यासाठी मुद्दाम फोडले जातात. त्यामुळे कितीतरी पाणी उगाचच वाहून जात असते.

४) शेतीसाठीसुद्धा पाण्याचा वापर वाढत्या प्रमाणात होतो.

५) पर्यावरणाचा नाश होत असल्यामुळे पाणी धरून ठेवण्याची जमिनीची क्षमता कमी होत आहे.

६) श्रीमंत लोकांच्या वस्तीमध्ये मुबलक पाणी असते. चोवीस तास पाणी त्यांना मिळू शकते पण गरीब व झोपडपट्टीत वगैरे फारच कमी पाणी उपलब्ध असते. दिवसातून ठराविक वेळेमध्ये नळाला पाणी येते. त्यामुळे त्यांना पुरेसे पाणी उपलब्ध होऊ शकत नाही. त्यामुळे त्यांना त्वचेचे रोग व इतर विकार विशेष करून होतात.



शुद्ध पाणी कसे करावे ?

पाणीटंचाई असल्यामुळे जे मिळेल ते पाणी वापरावे लागते. नदी, विहिरी, तलाव, झरे येथील पाणी, त्यामध्ये कपडे धुतल्याने, भांडी घासल्यामुळे, जनावरांना आंघोळी घातल्यामुळे खराब व

दूषित होते, त्यामुळे नाना विकार होऊ शकतात. माणसे व इतर प्राणी ह्यांच्या विष्ठेमार्फत हे जंतू नदी, झरे व तलावामध्ये येऊ शकतात. जमिनीवरची ही घाण नदी, तलाव व झरे ह्यामध्ये सहजपणे येते. त्यामुळे हे पाणी पिण्यासाठी वापरण्याआधी शुद्ध करूनच वापरणे योग्य! जमिनीखाली खडकाला भोक पाडून बनवणाऱ्या बोअरवेलचे पाणी मात्र शुद्ध व पिण्यालायक असते.

पाणी स्वच्छ अशा मोठ्या भांड्यात भरावे व त्या पाण्याला उकळी आल्यावर ५ ते १० मिनिटे चांगले उकळवावे. नंतर खाली उतरवून रात्रभर झाकून ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी पाणी गाळून घ्यावे. स्वच्छ, शुद्ध, जंतूरहित पाणी मिळते.

ब्लिचिंगमुळे पाणी जंतूरहित करता येते. क्लोरीनच्या गोळ्या किंवा पातळ औषधही मिळते.किती पाण्यामध्ये किती औषध घालावे हे त्या पाकीटावरती किंवा बाटलीवरती लिहिलेले असते. मग औषध किंवा गोळी टाकल्यावर ते पाणी अर्ध्या तासानंतर वापरावे.

बोअरवेलचे पाणी खडकाखालून येते म्हणून ते शुद्ध असते.पाणी शुद्ध व जंतूरहित करण्याकरिता फिल्टर मिळतात. शक्य असल्यास ह्याचा उपयोग करावा. शुद्ध व स्वच्छ पाण्याचा पुरेसा उपयोग केल्यामुळे आपले आरोग्य चांगले रहाते.



बॅसिलरी डिसेंट्री

बॅसिलरी ही डिसेंट्री अगदी वेगळ्या प्रकारची असते. ही शिगेला नावाच्या जंतूपासून होते. रोग्याच्या मलामार्फत व दूषित दूध व पाणी ह्यापासून बॅसिलरी डिसेंट्रीचा प्रसार होतो.

ह्या रोगाची सुरवात एकाएकी होते. ताप येतो. आवमिश्रीत जुलाब होतात. पोटात असह्य मुरडा झाल्यामुळे पोट फार दुखते. तहान खूपच लागते. पाणी परत परत व सारखे प्यावेसे वाटते कारण खूपच तहान लागते. थोड्याच वेळात अशक्तपणा येतो. ही डिसेंट्री साथीप्रमाणे पसरते. विशेषत: मुले व म्हातारे लोक जास्ती करून ह्या डिसेंट्रीच्या तावडीत सापडतात.

हे जंतू एकदा पोटात शिरले की ते मग पोटामधील आतील अवयवांना *(आतड्यांना)* जखमा करतात. त्यामुळे आतड्याचे पातळ पापुद्रे बाहेर टाकले जातात. डिसेंट्री तशीच राहिल्यास, आतड्यांची चाळणी होण्याचा संभव असतो. अशा लोकांचे पोट पाहण्याकरता जर त्यांच्या पोटावर हात ठेवला तर पोटाचे स्नायू ताठ लागतात व पोटामध्ये खूप दुखते. जुलाबावाटे शरीरातील पाणी फार बाहेर गेल्यामुळे ' डिहायड्रेशन 'होण्याचा संभव असतो.

बॅसिलरी डिसेंट्रीचे अनेक प्रकार असतात. एक प्रकार

कॉलऱ्याप्रमाणे वाटतो. एकामागून एक अनेक उलट्या व जुलाब होतात व पोटात सारखी कळ मारते. ह्याच्या दुसऱ्या प्रकारात काही काळ जुलाब होतात,परत मलावरोध असतो व परत जुलाब आणि उलट्या होतात. असा प्रकार कित्येक दिवस चालतो. उन्हाळ्यामध्ये जो समर डायरीया होतो तो डिसेंट्रीचाच एक प्रकार आहे व तो परत परत होण्याचा संभव असतो. यावर त्वरित डॉक्टरी उपचार करावेत.

उपचार :

१) दुधामधून व पाण्यातून शरीरात जंतू जाऊ नयेत म्हणून दूध व पाणी उकळवून घ्यावे.

२) फळे व भाजीपाला व्यवस्थित धुवून साफ करावा. फळे गरम पाण्याने धुवून साफ पुसावीत व भाजीपाला नीट शिजवून घ्यावा.

३) शक्यतो हॉटेलमध्ये किंवा दुकानातून उघड्यावरती ठेवलेले पदार्थ खाऊ नयेत. कारण त्यावरती जंतूवाहक माशा बसलेल्या असतात.

४) खूप जुलाब झाल्यामुळे जेव्हा अंग गार पडते, तेव्हा मग गरम पाण्याच्या बाटल्या देऊन व गरम कपडे घालून शरीराचे उष्णतामान कायम ठेवावे. कमी होऊ देऊ नये. पोट गरम पाण्याने शेकल्यास कळा कमी होतात व आराम वाटतो.

५) स्वयंपाकघर स्वच्छ ठेवावे. पदार्थ झाकून ठेवावेत.

६) माशांना बसण्याकरिता खाण्याचे पदार्थ उघड्यावर ठेवू नयेत.

७) झुरळांचा नाश करावा.

पहिल्या चोवीस तासात कसलाही जड पदार्थ देऊ नये. फक्त पातळ पदार्थ, चहा, कॉफी वगैरे घ्यावेत. ' इलेक्ट्रॉल ' सारखे औषध एक ग्लास पाण्यामधून ठराविक प्रमाणात घ्यावे. असे दिवसातून तीन ते चार वेळा *(किंवा गरजेप्रमाणे)* करावे.

८) डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार स्तंभक औषधे व ॲन्टीबायोटीक्स घ्यावीत. घरगुती उपचार न करता, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य ती ओषधे घ्यावीत.



जंतविकार

मुलांना व मोठ्या माणसांना लहानमोठे जंत *(worms)* होतात व त्यापायी नाना प्रकारची लक्षणे होतात.

जंत विकार कसे होतात ?

पोटामध्ये जंत झाले की तेथे ते आपली अंडी घालतात.

पण ती अंडी पोटात उबवली जात नाहीत. कृमीपीडित माणसांनी जर भाजीपाल्याचे मळे, शेते किंवा विहिरीच्या बाजूला मलविसर्जन केले तर ही अंडी दूषित पाण्यामधून, भाजीपाल्यामधून दुसऱ्या ठिकाणी नेली जातात. ह्या जंतूंचा संसर्ग झालेली फळे, दूषित भाजीपाला जर खाण्यात आला व दूषित व अस्वच्छ पाणी प्याले गेले तर त्यात असलेली जंतूंची अंडी माणसांच्या पोटात जातात. उघडे खाद्यपदार्थ, न तापवलेले दूध व दूषित पदार्थ ह्यामध्ये असलेली ही जंतांची अंडी माणसांच्या पोटामध्ये जाऊन, त्यांना जंतविकार होतो.

जंत कसा तयार होतो ?

वाटोळ्या जंतांची अंडी पोटात गेली असताना ती पचनेंद्रियातील लहान आतड्यामध्ये असताना त्या अंड्यांमधून त्यांची पिल्ले म्हणजे एक प्रकारची अशी अळी की जिला लारव्हा *(Larva)* म्हणतात ती बाहेर येते. ही आळी फारच चळवळी असते. ती मग आतडे पोखरते व तेथून रक्तवाहिनीत शिरते. ती अळी रक्ताच्या प्रवाहातून फुफ्फुसे, श्वासनलिका, घसा व तेथेच बाजूला असलेल्या अन्ननलिकेमध्ये शिरते. तेथून ती जठरामध्ये जाते व मग आतड्यात येऊन मग ती तेथेच रहाते. तोपर्यंत ह्या अळीचा पूर्ण वाढ झालेला जंत झालेला असतो. ह्याप्रमाणे राऊंड वर्म *(Round worm)* बनतो.

पण हुकवर्म ह्या जंताची अंडी मात्र उबदार जमिनीमधील ओलाव्यात उबवली जातात. चिखलात व शेतामध्ये काम करणाऱ्या माणसांच्या उघड्या पायांना ह्या तेथे असलेल्या लारव्हा डसतात व त्याच्या कातडीमधून त्या त्याच्या शरीरामध्ये शिरतात. मग त्यांनी रक्तवाहिनीमध्ये प्रवेश केल्यास पुढचा त्यांचा सारा प्रवास, राऊंडवर्म ह्या जंताप्रमाणेच होतो. *(म्हणजे फुफ्फुसे, वायुपेशी, श्वासनलिका, जठर व आतडे असा होतो)*

लक्षणे :

ही अनेक प्रकारची असतात. हुकवर्म *(Hook worm)* हा रक्त शोषून घेत असल्यामुळे रक्तस्राव होतो.

जंतामुळे सामान्यतः श्वास लागणे, पोटात वात धरणे, अशक्तपणा, जुलाब होणे, कातडी पिवळसर होणे, छातीत धडधडणे वगैरे लक्षणे होतात. लहान मुलांची वाढ होणे थांबते. जंतामुळे अपचन होते. आकडी येणे, अंगावर पित्त उठणे, पोटात वात धरणे, दमा, पोट दुखणे व बारीक ताप येणे वगैरे लक्षणे होतात. मूल रात्री दचकून जागे होते, त्याच्या नाकाच्या शेंड्याला व गुदद्वाराला खाज सुटते. पोट वाढून पोटाचा नगारा होतो व मूल फार चिडचिडे होते. झोपेमध्ये दात खाते *(मुलाचे दात किटकिटतात)*, त्याचे डोके गरगरते, तोंडाला पाणी सुटते, आकडी येते. रात्री सतत येणारा व न बरा होणारा खोकला येतो.

पोट दुखते, ते बिछान्यावरती नकळत लघवी करते. जंतामुळे अशक्तपणा, चक्कर येणे, कामाला उत्साह नसणे, हातापायाचा दाह, झोप न येणे, अंगाला फार खाज सुटणे, हातापायाला मुंग्या येणे, काविळ, श्वासमार्ग व फुफ्फुसाला सूज येणे वगैरे लक्षणे होतात.

केव्हा केव्हा जंत आतड्याला भोक पाडून बाहेर येतात. त्यामुळे ' पेरीटोनायटीस ' हा रोग होतो.

जर अपेंडीक्स ह्या भागात जंत शिरला तर ' अपेंडीसायटीस ' होऊ शकतो.

राऊंड वर्मस् हे फार उपद्रवी असतात. ते जर खूप झाले तर एकामध्ये एक अशा एकमेकांच्या शेपट्या अडकवून वेटोळे करून बसतात. त्यामुळे पोटामध्ये आतड्याचा मार्गच बंद होऊ शकतो. केव्हा केव्हा झोपलेल्या मुलाच्या नाकातोंडामधून जंत बाहेर आलेले पाहिलेले आहेत.

वर सांगितल्याप्रमाणे जर आतड्याचा मार्ग बंद झाला तर त्याला ' इंटेस्टायनल ऑबस्ट्रक्शन ' असे म्हणतात. शस्त्रक्रिया करून ही स्थिती सुधारावी लागते.

प्रतिबंधक उपाय :

गोड पदार्थ खाल्ल्यामुळे जंत होतात अशी एक चुकीची समजूत आपल्याकडे आहे. पण तसे नाही. माशी बसल्यामुळे दूषित झालेली मिठाई जर खाल्ली तर जंत होतात. कारण घाण पदार्थावरती

जेव्हा माशी बसते, तेव्हा तिच्या पायांना ती घाण लागते. ती घाण व जंताची दूषित अंडी वगैरे दूषित मिठाई खाल्ल्यामुळे पोटात जातात. त्यामुळे उघड्यावरचे पदार्थ खाऊ नयेत.

अस्वच्छ भाजीपाला, फळे वगैरे चांगल्या पाण्याने स्वच्छ धुवावीत. भाजीपालापण चांगला धुवून, शिजवून घ्यावा. दूध व पाणी चांगले उकळवून प्यावे. थ्रेड वर्मस् म्हणजे सुतासारखे जंत एखाद्या फॅमिलीमध्ये एकाच वेळी अनेक असू शकतात. मुख्य म्हणजे थ्रेड वर्मचे औषध लोकांना द्यायला हवे. गुदद्वाराला ह्या थ्रेड वर्ममुळे खाज येते व तेथे खाजवल्यावर ती अंडी नखामध्ये येतात व नंतर जेवता-खाताना ती अंडी पोटात जातात. आईने व इतरांनीही शौचाहून आल्यावर हात स्वच्छ धुवावे. नखे नीट कापावीत.

एक लक्षात ठेवा, जोपर्यंत बाहेरची अंडी पोटात जात नाही तोपर्यंत पोटामध्ये जंत होत नाहीत. जंत होण्यासाठी बाहेरची अंडी पोटात परत परत जायला हवी. असे होऊ नये म्हणूनच तर स्वच्छता पाळणे फारच महत्त्वाचे आहे.

ह्यासाठी पोटात असलेले जंत मरतील किंवा अर्धमेले होऊन शौचातून बाहेर पडतील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. औषधाने जंत जर अर्धमेले झाले तर आतड्यावरील त्या जंतांची पकड कमी होते. मग जुलाब होण्याचे औषध देऊन ते जंत काढून टाकणे सोपे जाते. बाहेर मिळणारी जंताची पुडी उगाचच सरसकट

वापरू नये कारण त्यात असणारी सँटोनीन तसेच कॅलोमेल ही औषधे विषारी परिणाम करतात. प्रथम मलपरीक्षा करून कोणत्या तऱ्हेचे जंत आहेत ते पहावे व मग डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधे, योग्य प्रमाणात वापरावीत.



नारु (गिनी वर्म)

हा रोग गिनीवर्म ह्या जंतूपासून होतो.

हा रोग कसा होतो ?

ज्याला नारू झाला आहे अशा रोग्याने आपला पाय पाण्यामध्ये घालताक्षणी जंतूची मादी त्या माणसाच्या पायाच्या घोट्याकडे पडलेल्या छिद्रामधून जंतूच्या अळ्या पाण्यामध्ये सोडते. ह्या अळ्या पाण्यामध्ये तरंगत असताना एक सायक्लॉप्स *(Cyclop)* नावाचा कीटक त्या अळ्यांना गिळतो. ज्या वेळी माणूस ते पाणी पितो तेव्हा सायक्लॉप्स नावाचा छोटा कीटकही नकळत गिळतो. पाण्याबरोबर हा किटकही त्याच्या पोटात जातो. अशा रीतीने त्या अळ्या माणसाच्या पोटात जातात. पुढे त्या अळ्यांचे मोठ्या जंतूमध्ये रूपांतर होते. ह्यापैकी नर मरतात व

माद्या जिवंत रहातात. त्या माद्या, त्या माणसाच्या पायाच्या कातडीमध्ये येऊन रहातात. त्यामुळे तेथे एक गळू उत्पन्न होते. ते खाजते व तेथे आग होते. ते गळू जेव्हा फुटते तेव्हा तेथून एक प्रकारचा पांढरा द्रव बाहेर येतो. नंतर त्या पायाच्या त्या जखमेमधून पूर्ण वाढलेल्या त्या नारूच्या मादीचे तोंड बाहेर येते.

उपचार :

ह्या जखमेवरती गार पाण्याची पट्टी सर्व बाजूने गुंडाळून ठेवतात. मादीचे बाहेर आलेले हे तोंड एखाद्या काडीभोवती गुंडाळून घेतात. कारण असे केल्यामुळे तो नारू संपूर्णपणे बाहेर येतो व तसे करणेच योग्य असते.

हा रोग होऊच नये, म्हणून पाणी गाळून घ्यावे व उकळून प्यावे.



टायफॉईड

टायफॉईड होण्याची कारणे :

विषमज्वराच्या जंतूचे नाव आहे सालमोनेला टायफी व सालमोनेला पॅराटायफी. हे जंतू विषमज्वर होण्यास कारणीभूत

होतात.

हे जंतू आपल्या शरीरात दूध, दूषित पाणी, आईस्क्रीम, दुधाचे इतर पदार्थ, उघड्यावरची मिठाई, कापून ठेवलेली फळे इत्यादीवाटे प्रवेश करतात. घाणेरडा भाजीपाला, उघड्यावरती ठेवलेले पदार्थ, उघड्यावरची मिठाई ह्यावरती असंख्य माशा घोंगावत असतात. ह्या माशांच्या पायांना विषमज्वराचे जंतू चिकटलेले असतात. त्यामुळे असे पदार्थ खाल्ल्यामुळे ह्या रोगाचा प्रसार होतो. पावसाळ्यामध्ये माशांची पैदास जास्तच प्रमाणात होते. त्यामुळे ह्या रोगाची साथ येते.

केव्हा केव्हा एखादा अस्वच्छ आचारी किंवा वाढपी एखाद्या खानावळीत असेल तर त्याच्या अस्वच्छपणामुळे ह्या रोगाची साथ फैलावते. केव्हा केव्हा पाण्याचे नळ व सांडपाण्याचे नळ जमिनीखाली एकत्र येतात. अशा वेळी विषमज्वराची साथ फैलावते. विषमज्वरात रोग्याची लघवी व शौचावाटे जंतू बाहेर टाकले जातात. त्यामुळे असे होऊ नये म्हणून लघवी व शौच ह्यांचा नाश केला पाहिजे, कारण त्यांचा व अन्नपाण्याचा संबंध आला तर विषमज्वर होतो.

हल्ली निर्जंतुक केलेले स्वच्छ पाणी नळावाटे पुरवतात. लघवी व शौच ह्यांचीसुद्धा ड्रेनेजवाटे नीट वासलात लावली जाते. त्यामुळे विषमज्वराचे प्रमाण खूपच कमी झाले आहे.

आजार बरा झाल्यावरती हे जंतू शरीरामधून नाहीसे

होतात, पण काही लोक अपवाद असतात. ह्यांचा आजार बरा झाला तरी कित्येक दिवस रोगजंतू बाहेर पडतच राहतात. ह्यांना विषमज्वराचे दीर्घकाळ वाहक म्हणतात. टायफॉईड मेरी अशीच एक वाहक होती. ही मेरी जेथे स्वयंपाकाचे काम करी तेथे टायफॉईड होत असे.

संसर्गकाळ :

रोगजंतूनी शरीरात प्रवेश केल्यापासून त्याची बाह्य लक्षणे दिसण्यापर्यंतचा जो काळ त्याला संसर्ग उर्फ इनक्यूबेशन असे म्हणतात. विषमज्वरात हा काळ १० ते १४ दिवसांचा असतो.

लक्षणे :

जंतू पोटामध्ये शिरल्यापासून लक्षणे दिसण्यापर्यंतच्या काळाला साधारणत: दोन आठवड्यांचा काळ लागतो. आतड्यात लहान लहान टिश्यू असतात. ह्या लहान लहान उंचवट्यांना लिम्फाईड टिश्यू म्हणतात. जंतू शरीरात शिरल्यावरती ह्याच उंचवट्यांना ते आपले वसतिस्थान म्हणून पसंत करतात. तेथील चांगल्या निरोगी पेशींना खाऊन ते आतडे पोखरण्यास सुरवात करतात. जर असाच क्रम चालू राहिला तर ते जंतू लवकरच आतड्याच्या बाहेरच्या भागापर्यंत येऊन पोहोचतात ! अशा अनेक जंतूंमुळे आतड्यात सर्वत्र ही क्रिया चालू असते. त्यामुळे आतड्याला चाळणीचे स्वरूप येण्याचा संभव असतो. केव्हा केव्हा

आतड्याचा बाहेरचा थरपण हे जंतू फोडतात. अशा वेळी आतड्याला भोक पडते. त्याला इन्टस्टायनल परफोरेशन म्हणतात. ही फार भयंकर अवस्था आहे. कारण असे भोक पडल्यामुळे त्यातून जंत व आतड्यातील सारी घाण बाहेर पसरली जाते. ह्यामुळे पेरीटोनायटीस होऊन रोग्याचा जीव धोक्यात येतो. अशी स्थिती होऊ नये म्हणून योग्य असे उपचार केले पाहिजेत. तसेच पथ्यपण पाळले पाहिजेत.

विषमज्वराची सुरवात कधी होते हेसुद्धा समजत नाही. रोग्याला सुरवातीला फार थकवा येतो. तो मलूल असतो. त्याला कसलेच काम करण्यास उत्साह वाटत नाही. त्याला भूक लागत नाही म्हणून जेवावेसे वाटत नाही. शौचालासुद्धा नीट होत नाही व मग हळुहळू ताप यायला सुरुवात होते.

पहिल्या आठवड्याच्या सुरूवातीला ताप थोडाथोडा वाढतो. रोग्याचा चेहरा लाल दिसू लागतो. त्याचे पोट थोडेसे दुखू लागते. जीभ मध्यभागी पांढरट व कडेला लाल दिसू लागते. टायफॉईडचे ते विशेष ठिपके दिसू लागतात. रोग्याला पातळ शौचाला होते व ती पण नियमित असत नाही. पहिल्या आठवड्याच्या शेवटी ताप १०३ डिग्रीपर्यंत जातो.

दुसऱ्या आठवड्यात रोग्याचा ताप १०३ ते १०४ पर्यंत वाढतो. सकाळी थोडासा उतरतो. बाकी ताप असतो. रोगी असंबद्ध बडबडू लागतो. त्याला तऱ्हतऱ्हेचे आवाज ऐकू येतात. वेगवेगळ्या

आकृत्यांचा भास होतो. तो शुद्धीवर नसल्याप्रमाणे वागतो. ह्या अवस्थेला डिलीरीयम *(उन्माद)* असे म्हणतात. रोग्याला बराच अशक्तपणा आलेला असतो. त्याला झोप लागत नाही. तो बेचैन असतो. त्यामुळे सर्वजण घाबरून जातात.

तिसऱ्या आठवड्यात रोग्याचे जास्त होते. तो सतत एक प्रकारच्या ग्लानीमध्ये असतो. त्याला होणाऱ्या जुलाबाचे प्रमाण वाढते, व त्यातून आतड्याच्या जखमामधून आलेले रक्त व इतर लहान तुकडे पडतात. रोगी अतिशय अशक्त होतो. ताप १०४ वरती जातो. हा सर्वात धोक्याचा काळ असतो. कारण रोग्याला मुळीच प्रतिकारशक्ती राहिलेली नसते. त्याचबरोबर रोगजंतू भलतेच वाढलेले असतात. अशा वेळी जर आतड्याला भोक पडले तर जंतू सर्वत्र पसरतात व रोगी मरणाच्या पंथाला लागतो.

पण सुदैवाने रोग्याची प्रतिकारशक्ती जर प्रबळ ठरली तर चवथा आठवडा उजाडतो व नंतर हळुहळू जंतूंचा पगडा कमी होत जातो व ताप हळुहळू उतरू लागतो. रोग्याच्या आत्तापर्यंतच्या निस्तेज व कळाहीन चेहऱ्यावरती तेज येऊ लागते. त्याचा मलूलपणा जाऊन चेहऱ्यावरती टवटवी येऊ लागते. बडबड बंद होते व रोगी स्वाभाविक होण्याच्या मार्गाला लागतो. त्याला खूप भूक लागते व तो आपल्या नातेवाईकांकडे चांगल्याचुंगल्या पदार्थांची फर्माईश करायला लागतो.

याच वेळी सावध असावे लागते. जर ह्या वेळी रोग्याने

पथ्य केले नाही, हवे ते खाल्ले, व तो विश्रांती न घेता लगेच हिंडूफिरू लागला तर जंतू परत जोर करतात. ह्या खेपेला मात्र शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी पडते, ताप उलटतो. अशक्त झालेले शरीर जंतूच्या जोरदार हल्ल्यापुढे टिकाव धरू शकत नाही व रोगी मरण पावतो. त्यामुळे ताप जरी कमी झाला तरी रोग्याला एक दोन महिने अतिशय जपले पाहिजे.

प्रतिबंधक उपाय व चिकित्सा :

आता रोग कशामुळे होतो हे समजल्यावर त्याची कारणे दूर करणे, अगदी सोपे आहे. दूध व पाणी चांगले उकळून घ्यावे.

माशांचा नाश केला पाहिजे. घर स्वच्छ ठेवल्यास व जमीन फिनाईलने पुसल्यास माशांचा उपद्रव होणार नाही. खाद्यपदार्थ उघड्यावर टाकता कामा नये. झाकून ठेवावेत. रस्त्यावरती विक्रीसाठी ठेवलेले किंवा दुकानातील उघड्यावरचे पदार्थ मेवा, मिठाई खाऊ नये.

भाजीपाला व फळे चांगली धुवून व शिजवून घ्यावीत. पेशंटला फिरू देता कामा नये. त्याने विश्रांती घ्यायला हवी.

ताप असताना त्याला न पचणारे पदार्थ देऊ नयेत. पचायला अगदी हलके पण शक्तीवर्धक असे पदार्थ द्यावेत. दूध, तूप, लोणी काढलेले ताजे ताक, साबुदाण्याची खीर, भाताची पातळ पेज, ग्लुकोजमिश्रित पाणी, गोड मोसंबीचा रस वगैरे द्यावे.

क्लोरोमायसेटीन ह्या औषधाची गोळी दर चार तासांनी अशी सबंध दिवस व सबंध रात्र घ्यायला हवी. त्यामुळे जंतूंचा नाश होतो. अर्थात औषधे डॉक्टरांच्या देखरेखीखालीच द्यायला हवीत. औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने नीट दिल्यास रिलॅप्स होण्याची शक्यता फार कमी होते व पेशंट पूर्ण बरा होतो.

अशा तऱ्हेने पेशंटचा आहार, विहार व पथ्य ह्याची काळजी घ्यायला हवी. औषधेही योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली दिली गेली पाहिजेत.



डायपर रॅश

लहान मुले ही परावलंबी असतात. त्याच्याकडे आईने किंवा इतर माणसांनी सारखे लक्ष द्यावे लागते. लहान मुलांचे लघवी-शौचाचे ओले झालेले लंगोट लगेच बदलून जर पाणी व साबणाने साफ केले नाहीत तर ती जागा लाल होते व तेथे लाल रंगाची एक प्रकारची पुरळ येते. त्याला डायपर रॅश असे म्हणतात. लघवी व शौच ह्यांनी ओले झालेले कपडे तेथे तसेच राहिल्यास हा विकार होतो.

उपचार :

१) मुलाच्या शौचावर व लघवीवरती त्याचा ताबा नसतो. म्हणून आपणच लक्ष ठेवले पाहिजे.

२) घाण झालेले सारे कपडे बदलावेत व दुसरे स्वच्छ कपडे लगेच घालावेत.

३) त्याअगोदर कोमट पाण्याने भिजवलेल्या कपड्याने तो भाग स्वच्छ पुसावा व कोरडा करावा. त्यावरती पावडर लावावी व मग मुलाला लंगोट नेसवावा किंवा चड्डी घालावी.

४) मुलाला रोज अंघोळ घालून स्वच्छ करावे. मुलाच्या त्या भागावरती जर पुरळ आली असेल तर त्याला चड्डी किंवा लंगोट नेसवू नये. ह्या भागाला सूर्यप्रकाश लागेल अशा रीतीने मुलाला काही वेळ ठेवावे.

५) मुलांना शक्यतो सुती चड्ड्याच वापराव्यात. हल्ली मार्केटमध्ये कापडी चड्डीवरती प्लास्टीकचे कव्हर असलेल्या चड्ड्या मिळतात. त्या वापरल्याने मुलाने चड्डी ओली केली असूनही समजत नाही व ते इतरांना न समजल्यामुळे योग्य वेळी चड्डी बदलली जात नाही व त्यामुळे डायपर रॅश येण्याचा संभव असतो.

६) हा विकार *(डायपर रॅश)* एक प्रकारच्या फंगसमुळे होत असतो. त्यामुळे ती जागा लाल होऊन त्रास होत असल्यास डॉक्टरने सुचवलेले मलम तेथे लावावे.



डेंग्यू

हल्ली डेंग्यूची साथ सुरू आहे. गोव्यामध्येही तिचा प्रादुर्भाव झाला आहे. हा ताप एक प्रकारच्या विषाणूमुळे *(व्हायरस)* होतो व डासामार्फत पसरतो. ह्या डासांचे नाव आहे ' इडस् '. रोग्याला डास चावल्यावरती तीन ते दहा दिवसामध्ये ह्या रोगाची लक्षणे होतात. त्याचे डोके दुखते- अंगदुखी, तसेच सांधेदुखीही सुरू होते व थंडी वाजून ताप येतो. हा रोग विषाणू म्हणजे व्हायरसमुळे होत असल्यामुळे त्यावर औषधांचा उपयोग होत नाही.

रोगाची लक्षणे :

कधी कधी हा रोग झाल्यावर एक ते पाच दिवसात बरा होतो. पण काहीमध्ये रोग्याला रक्तस्रावाचा त्रास सुरू होतो. नाक, आतडी, जठर व हिरड्या इत्यादी अवयवांमधून रक्तस्राव सुरू होतो. त्वचेवर रक्ताचे लहान ठिपके दिसून येताच रक्तस्राव जास्त झाल्यामुळे अर्थातच रक्तदाब कमी होतो. रोग्याचे हातपाय गार पडतात. त्याला घाम येतो व त्याची नाडी जलद चालते. तो ह्यामुळे फार बेचैन होतो व त्याची अवस्था गंभीर होते. ह्या रोगाचे लवकर निदान होणे आवश्यक आहे. रक्तस्राव सुरू झाला असेल

तर मात्र ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे. तेथील डॉक्टर योग्य ती चिकित्सा *(उपाय)* करतील.

हा विकार डासामार्फत सर्वत्र पसरतो. त्यामुळे हा विकार झालेल्या रुग्णाला इतरांपासून वेगळे ठेवावे. कधी कधी ह्याची साथही येते.

उपाय :

१) डांसविराधी मोहीम उघडावी. मुख्य म्हणजे डास होऊच नये म्हणून सर्वांनी प्रयत्न करावा.

२) खोलीत झोपताना नेहमी मच्छरदाणीचा उपयोग करावा. हा एक सोपा व खात्रीचा असा उपाय आहे.

३) संपूर्ण अंग झाकेल असे कपडे घालावेत. ओडोमॉस-प्रमाणे क्रिमस् सर्वांगाला चोळून लावावी म्हणजे मच्छर चावत नाहीत.

४) इडस् जातीच्या डासाच्या अंगावर पांढरे पट्टे असतात, त्यावरून हे ओळखू येते. फुटके डबे, बाटल्या, नारळाच्या करवंट्या, सांचलेले पाणी यामध्ये ह्या डासांची मादी अंडी घालते. ही अंडी अगदी तळाशी चिवटपणे चिकटलेली असतात. हे पाणी वारंवार बदलून तळाशी चिकटलेली अंडी काढून त्यांचा नाश केला पाहिजे.

५) पाणी कुठेच साचून रहाता कामा नये. जलाशयात

गप्पी नावाचे एक प्रकारचे मासे सोडल्यास ते डासाची अंडी, डास वगैरे खाऊन टाकतात. त्यामुळे डांस नाश पावतात. हा उपाय जरूर करून पहाण्यासारखा आहे.

६) डासांना पळवून लावण्यासाठी डासविरोधक ' मॅटस ' वापराव्यात.





नवचैतन्य प्रकाशन